GARMIN

guía de inicio rápido

# FORERUNNER® 410

RELOJ DEPORTIVO CON GPS CON SINCRONIZACIÓN INALÁMBRICA











**⚠ AVISO**

Este producto contiene una batería de ión-litio no sustituible.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

**⚠ PRECAUCIÓN**

El dispositivo no está diseñado para su uso en natación. La natación o la inmersión en agua prolongada de la unidad podrían cortocircuitarla, lo que, en raros casos, podría provocar una quemadura o irritación menores en la zona de contacto de la piel con la unidad.

## Uso del bisel táctil

El bisel que rodea la pantalla del reloj actúa de botón multifunción.

**Pulsar:** presiona rápidamente el bisel con el dedo para realizar una selección, activar o desactivar una opción del menú, o cambiar de página.

**Mantener pulsado:** mantén pulsada una de las cuatro zonas etiquetadas del bisel para cambiar de modo.

**Doble pulsación:** pulsa con dos dedos dos zonas del bisel para encender la retroiluminación.

**Tocar y arrastrar (desplazarse):** arrastra el dedo por el bisel para desplazarte por las opciones del menú o para aumentar o reducir valores.




**Zonas y botones del bisel táctil**




① **time/date:** mantén pulsado para entrar en el modo de hora/fecha.

② **GPS:** mantén pulsado para entrar en el modo de GPS.

③ **menu:** mantén pulsado para abrir la página del menú.

④ **training:** mantén pulsado para entrar en el modo de entrenamiento.

⑤ **start/stop/enter:**

- Pulsa para iniciar/detener el temporizador en modo de entrenamiento.
- Pulsa para realizar una selección.
- Pulsa para salir del modo ahorro de energía.
- Mantén pulsado para encender el reloj.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Pulsa para crear una nueva vuelta en el modo de entrenamiento.
- Mantén pulsado para restablecer el temporizador y guardar una actividad en el modo de entrenamiento.
- Pulsa para salir de un menú o de una página.
- Pulsa para salir del modo ahorro de energía.

## Sugerencias para el bisel

- Toca el bisel con firmeza.
- Toca el anillo exterior del bisel, donde aparecen las palabras, no el anillo interior, cerca de la pantalla del reloj.
- Haz que cada selección sea una acción claramente diferenciada.
- No dejes reposar el dedo o el pulgar sobre el bisel mientras lo usas.
- No manipules el bisel con guantes gruesos.

## Bloqueo del bisel

Para evitar que el contacto accidental con el bisel se interprete como una selección (debido a la humedad o a un golpe involuntario), pulsa **enter** y **quit** simultáneamente. Para desbloquear el bisel, pulsa **enter** y **quit** simultáneamente de nuevo.

## Modo de ahorro de energía

Tras un periodo de inactividad, el dispositivo cambia al modo ahorro de energía. El dispositivo está inactivo cuando el cronómetro no está en marcha, cuando no estás visualizando la página de navegación para dirigirte a un destino y cuando no hayas pulsado ningún botón ni el bisel.




Con la unidad en modo de ahorro de energía, podrás ver la hora, encender la retroiluminación y usar la conexión ANT+™ con el ordenador. Para salir del modo de ahorro de energía, pulsa **enter** o **quit**.

## Apagado de la unidad

Para ahorrar batería, puedes apagar la unidad Forerunner cuando no la utilices.

1. Mantén pulsado **menu** > selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Apagado**.
2. Selecciona **Sí**.

Mantén pulsado **enter** para encender la unidad Forerunner.

# Carga de la batería

El reloj se envía apagado para conservar la batería. Carga el dispositivo durante tres horas como mínimo antes de usarlo.

**NOTA**: para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.

**SUGERENCIA**: el dispositivo no se cargará si la temperatura ambiente se encuentra fuera del rango de temperaturas de 32 °F–122 °F (0 °C–50 °C).

1. Enchufa el conector USB del cable del clip cargador en el adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los topes del clip cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo.




4. Ajusta firmemente el cargador sobre la parte frontal del dispositivo.




La duración total de una batería totalmente cargada depende del uso. Una batería cargada por completo puede hacer funcionar el dispositivo con GPS durante un máximo de 8 horas. Consulta el manual del usuario para obtener más información.

## Configuración del dispositivo

Cuando uses el dispositivo por primera vez, sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para aprender a usar el bisel, establecer el perfil del usuario y configurar el dispositivo.

El dispositivo utiliza tu perfil del usuario para calcular el consumo de calorías.

Si estás usando un monitor de frecuencia cardiaca ANT+, selecciona **Sí** durante el proceso de configuración para permitir que el monitor de frecuencia cardiaca se vincule (conecte) con el dispositivo. Consulta la página 7 para obtener más información.

## Adquisición de señales de satélite

Para configurar la hora y comenzar a usar el dispositivo, debes adquirir señales de satélite GPS. Es posible que la unidad tarde unos minutos en adquirir señales de satélite.

**NOTA**: para desconectar el receptor GPS y utilizar el dispositivo en interiores, mantén pulsado **GPS**. Selecciona **Desactivado** para **GPS**.

**NOTA**: no podrás adquirir satélites en el modo de ahorro de energía. Para salir del modo de ahorro de energía, pulsa **enter** o **quit**.

1. Dirígete a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrate de que la antena del dispositivo esté orientada hacia el cielo.




2. Mantén pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento.
3. Quédate parado y no comiences a moverte hasta que la página Localizando satélites desaparezca.

Cuando recibas señales de satélite, el icono de GPS aparece en las páginas del modo de entrenamiento.

## Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

**NOTA**: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar mientras corres.

1. Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.




2. Humedece los dos electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.




3. Colócate la correa alrededor del pecho y conéctala.

El logotipo de Garmin debe quedar orientado de forma legible.

4. Coloca la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

**SUGERENCIA**: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos. Cuando el monitor de frecuencia cardiaca esté vinculado, aparecerá el icono de frecuencia cardiaca en el modo de entrenamiento.

**NOTA**: para obtener más información sobre el monitor de frecuencia cardiaca, consulta el *Manual del usuario de la unidad Forerunner 410*.

## Sal a correr

1. Mantén pulsado **training**.
2. Pulsa **start** para iniciar el temporizador.
3. Tras completar la carrera, pulsa **stop**.
4. Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

## Descarga del software gratuito

ANT Agent™ permite usar el dispositivo con Garmin Connect™, una utilidad de entrenamiento basada en Web, y con Garmin Training Center®, una utilidad de entrenamiento para ordenador.

1. Visita www.garmin.com/intosports.
2. Selecciona **Entrenar con Garmin**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para descargar e instalar ANT Agent.

## Vinculación del ordenador y el dispositivo

**NOTA**: antes de conectar el USB ANT Stick™ al ordenador, debes descargar el software gratuito para que se instalen los controladores USB necesarios (página 8).

1. Instala el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del ordenador.




2. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador.
3. Cuando ANT Agent encuentre el dispositivo, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si deseas vincularla. Selecciona **Sí**.
4. El dispositivo debe mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, selecciona **Sí** en el dispositivo para completar el proceso de vinculación.

## Transferencia de datos al ordenador

Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador. ANT Agent transferirá automáticamente los datos entre el dispositivo y Garmin Connect o Garmin Training Center.

**NOTA**: si el volumen de datos es elevado, la operación podría tardar varios minutos. Las funciones del dispositivo no están disponibles durante la transferencia de datos.

Utiliza Garmin Connect o Garmin Training Center para consultar y analizar tus datos.

## Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo está bloqueado, restablécelo. Mantén pulsado **enter** y **quit** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

## Registro del producto

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio. Visita http://my.garmin.com. Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

## Más información

Para obtener más información sobre las funciones y la configuración del dispositivo, consulta el manual del usuario.

## Comunicación con Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna duda relativa al funcionamiento del dispositivo. En Estados Unidos, visita www.garmin.com/support o ponte en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.

En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.

En Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia local o ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al +44 (0) 870.8501241.












Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwán

Septiembre de 2010 Número de referencia 190-01274-53 Rev. A Impreso en Taiwán